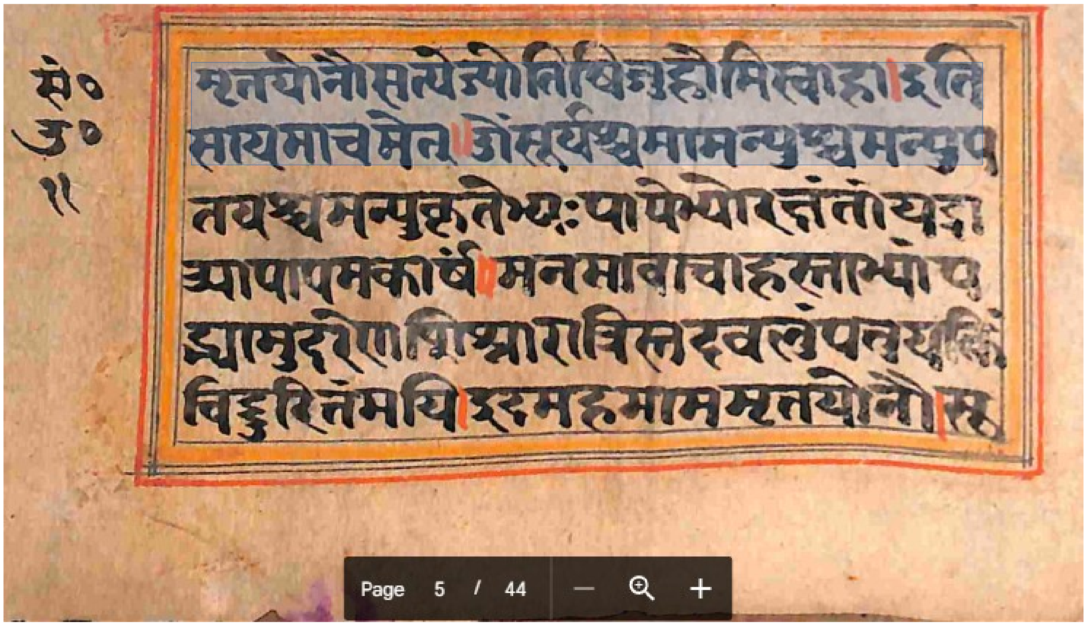
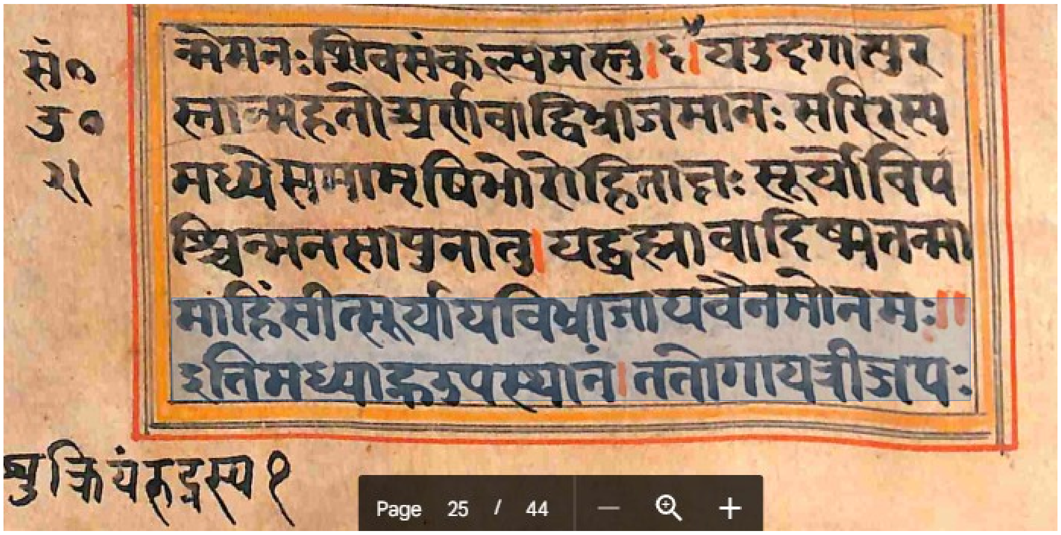
m2.pdf **Title : Sandhyavandana Upasanam (Devanagari)**


सं०
उ०
११

मृतयोनौसत्येज्योतिषिजुहोमिस्वाहा।इति
सायमाचमेत।ॐसूर्यश्चमामन्युश्चमन्युप
तयश्चमन्युकृतेभ्यःपापेभ्योरक्षंतांयद्रा
त्र्यापापमकार्षं।मनसावाचाहस्ताभ्यांप
द्भ्यामुदरेणशिश्नारात्रिस्तदवलुंपतुयत्किं
चदुरितंमयि।इदमहंमाममृतयोनौ।स


सं०
उ०
२१

न्मेमनःशिवसंकल्पमस्तु।ॐयउदगात्पुर
स्तान्महतोर्णवाद्विभ्राजमानःसरिरस्य
मध्यात्समावृषभोलोहिताक्षःसूर्योविप
श्चिन्मनसापुनातु।यद्ब्रह्मावादिष्मतन्मा
माहिंसीत्सूर्यायविभ्राजायवैनमोनमः॥
इतिमध्याह्नउपस्थानं।ततोगायत्रीजपः

शुक्लयजुर्वेदस्य १

भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यं ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥ इति पठन् पूरककुंभकरेचकेषु नाभिहृदयललाटेषु रक्तनीलश्वेतान्ब्रह्म

सं०
उ०
१०

विस्त्रिवान्न्यायन प्राणायामंकुर्या
त्। सव्याहृतिं सप्रणवं गायत्रीं शिरसा
सह। त्रिःपठेदायतप्राणः प्राणायामः
सउच्यते। एकावर्तः पूरकः स्यात्कुंभ
द्विगुणस्तथा। रेचकस्त्रिगुणः प्रोक्तः प्र
वेशस्थितिनिर्गमैः॥ अथाचमनम्॥

ग्निर्देवता गायत्र्युपरिष्टाद्बृहतीछंदः ॥
आचमने विनियोगः । ॐ अग्निश्च मा मन्यु
श्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो
रक्षंतां । यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा ह
स्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना । अहस्तद
वलुंपतु यत्किंचिद्दुरितं मयि इदमहं माम

सं०
उ०
॥

मृतयोनौसत्येज्योतिषिजुहोमिस्वाहा। इति
सायमाचमेत्॥ ओंसूर्यश्चमामन्युश्चमन्युप
तयश्चमन्युकृतेभ्यःपापेभ्योरक्षंतांयद्रा
त्र्यापापमकार्षं। मनसावाचाहस्ताभ्यांप
द्भ्यामुदरेणशिश्नारात्रिस्तदवलुंपतुयत्किं
चिद्दुरितंमयि। इदमहंमाममृतयोनौ। स

र्येज्योतिषिजुहोमिस्वाहा। इतिप्रातराचमेत्।
आपःपुनंतुपृथिवींपृथिवीपूतापुनातुमां
पुनातुब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूतंपुनातुमाम्।
यदुच्छिष्टमभोज्यंवायद्वादुश्चरितंमम। स
र्वंपुनातुमामापोऽसतांचप्रतिगृहंजुहो
मिस्वाहा। इतिमध्याह्नेआचमेत्॥ ॐआपो

से०
उ०
१२

हिष्ठामयोभुवः।ॐतानऊर्जेदधातन।ॐमहे
रणायचक्षसे॥ॐयोवःशिवतमोरसः।ॐतस्य
भाजयतेहनः।ॐउशतीरिवमातरः॥ॐतस्मा
अरंगमामवः॥ॐयस्यक्षयायजिन्वथ।ॐआ
पोजनयथाचनः॥ॐहिरण्यवर्णाःशुचयः।
पावकायासुजातःकश्यपोयास्विंद्रः।या

अग्निंगर्भंदधिरेविरूपास्तानआपःशंस्योना
भवंतु॥ॐयासांदेवादिविकृण्वंतिभक्षंया।
अंतरिक्षेबहुधाभवंति।याअग्निंगर्भंदधिरे।
विरूपास्तानआपःशंस्योनाभवंतु॥यासां।
राजावरुणोयातिमध्येसत्यानृतेअवप।
श्यंजनानां॥याअग्निंगर्भंदधिरेविरूपास्तान

आपःशंस्योनाभवंतु। शिवेनमाचक्षुषाप
श्यतापश्शिवया। तन्वोपस्पृशतत्वचंमे
मधुःश्चुतःशुचयोयाःपावकास्तानआ
पःशंस्योनाभवंतु॥ शन्नोदेवीरभिष्टय
आपोभवंतुपीतये। शंय्योरभिस्रवंतुनः
ॐशन्नआपोधन्वन्याःशमन्नःसंतुनूप्याः।

घ्नःसमुद्रियाआपःतामुनःसंतुस्योनाः॥
ॐआपोअस्मान्मातरःशुंधयंतुघृतेनमाघृ
तप्वाःपुनंतुविश्वंहिरिप्रंप्रवहंतिदेवीरु
दिदाभ्यःशुचिरापूतएमि।इदमापःप्रव
हतयत्किंचिदुरितंमयि।यद्वाहमभिदु
द्रोहयद्वाशेपउतानृतं॥ॐमुंचंतुमाशप

सं०
उ०
१४

क्ष्पार्थ्योवाकृत्याकृत। अन्योयमस्यपद्वीका
न्सर्वस्माद्देवकिल्बिषात्। यज्जाग्रद्यत्स्वप्नमः
पापमभिजगाम। सर्वस्मान्मातस्मादेनसः।
प्रमुंचतु। ॐदधिक्राव्णोअकारिषंजिष्णो
रश्वस्यवाजिनः। सुरभिन्नोमुखाकरत्प्रण
आयूंषितारिषत्॥ ॐद्रुपदादिवोन्मुमु

चानःस्विन्नःस्नात्वीमलादिव पूतंपवित्रेणेवा
ज्यमापःशुंद्धंतुमैनसः॥ॐऋतंचसत्यंचा
भीद्धात्तपसोध्यजायत।ततोरात्रिरजायत।
ततःसमुद्रोअर्णवः।समुद्रादर्णवादधिसं
वत्सरोअजायत।अहोरात्राणिविदधद्विश्व
स्यमिषतोवशी।सूर्याचंद्रमसौधातायथा

सं०
उ०
१५

पूर्वमकल्पयत् । दिवंचपृथिवींचांतरिक्षम
थोस्व: । ओंभू: ओंभुव: ओंस्व: ओंमह: ओंजन:
ओंतप: ओंसत्यं । ओंअंतश्चरसिभूतेषुगुहा
यांविश्वतोमुख: । त्वंयज्ञस्त्वंवषट्कार आपो
ज्योतिरसोमृतं । ब्रह्मभूर्भुव:स्वरों । तत:प्रा
णायामंकुर्यात् ॥ सूर्याभिमुखो गायत्र्या

भिर्मंत्रितांस्त्रीञ्जलांजलीनुत्क्षिप्य क्षिपेत्॥
प्रदक्षिणमावृत्योर्ध्वबाहूरुद्वयंतमितिपं
चभिः सायंप्रातरुपतिष्टते। ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितु।३॥ ॐ उद्वयंतमसस्परिज्योतिष्प
श्यंत उत्तरं। देवंदेवत्रा सूर्यमगन्मज्योतिरु
त्तमं। ॐ उदुत्यंजातवेदसं देवंवहंति केतवः

सू०
उ०
१६

हस्रेविष्णवायसूर्यं।ॐचित्रन्देवानामुदगादनी
कंचक्षुर्मित्रस्यवरुणस्याग्नेः।आप्राद्यावापृ
थिवींअंतरिक्षंसूर्यआत्माजगतस्तस्थुष
श्च।ॐतच्चक्षुर्देवहितंपुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्
पश्येमशरदःशतंजीवेमशरदःशतं।ॐहंसः
शुचिषद्वसुरंतरिक्षसद्धोतावेदिषदतिथि

हुंगाण सत। नृषद्व सहतस ध्योमसरुजा
गेत्राश्तजाय्ब द्विजायरतं॥ ॥ अनुष्टुभस
सूक्तस्य विष्टुबंतस्य देवता। विश्वात्मा पुरु
षः साक्षाद्धविः नारायणः स्मृत। पुरुषमे
धा पुरुषस्य नारायणस्यांबे। ओं सहस्रशी
र्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात्॥ सभूमिं

सं०
उ०
१०

विश्वतोहत्वात्यतिष्ठद्दशांगुलं॥१॥पुरुषएवे
दंसर्वंयद्भूतंयच्चभव्यं।उतामृतत्वस्येशानो
यदन्नेनातिरोहति॥२॥एतावानस्यमहिमातो
ज्यायांश्चपुरुषः।पादोस्यविश्वाभूतानित्रि
पादस्यामृतंदिवि॥३॥त्रिपादूर्ध्वउदैत्पुरुषः
पादोस्येहाभवत्पुनः।ततोविष्वंव्यक्रमत्॥

न्साशनानशनेअभि।४।तस्माद्विराडजायत
विराजोअधिपुरुषः।सजातोअत्यरिच्यत
पश्चाद्भूमिमथोपुरः।।५।यत्पुरुषेणहवि
षादेवायज्ञमतन्वत।वसंतोअस्यासीदा
ज्यंग्रीष्मइध्मशरद्धविः।६।तंयज्ञंबर्हिषि
प्रौक्षन्पुरुषंजातमग्रतः।तेनदेवाअयजंत

साध्याऋषयश्चये॥७॥तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः।
संभृतंपृषदाज्यं।पशूंस्तांश्चक्रेवायव्याना।
रण्यान्ग्राम्याश्चये॥८॥तस्माद्यज्ञात्सर्वहुत
ऋचःसामानिजज्ञिरे।छंदांसिजज्ञिरेतस्मा
द्यजुस्तस्मादजायत॥९॥तस्मादश्वाअजा
यंतयेकेचोभयादतः।गावोहजज्ञिरेतस्मा

तस्माज्जाताअजावयः॥१०॥यत्पुरुषंव्यदधुः।
कतिधाव्यकल्पयन्।मुखंकिमस्यकौबाहू
काऊरूपादाउच्यते॥११॥ब्राह्मणोस्यमुखमा
सीद्बाहूराजन्यःकृतः।ऊरूतदस्ययद्वैश्यःप
द्भ्यांशूद्रोअजायत॥१२॥चंद्रमामनसोजातः
चक्षोःसूर्योअजायत।मुखादिंद्रश्चाग्निश्चप

सं० पु० १८

णाद्वायुरजायत ।३। नाभ्याआसीदंतरिक्षंशी
र्ष्णोद्यौः समवर्तत । पद्भ्यांभूमिर्दिशः श्रोत्रात्त
थालोकं अकल्पयत ।४। सप्तास्यासन्परिध
यस्त्रिःसप्तसमिधः कृताः । देवायद्यज्ञंतन्वा
नाअबध्नन्पुरुषंपशुं ॥५। यज्ञेनयज्ञमय
जंतदेवास्तानिधर्माणिप्रथमान्यासन । ते

हनाकंमहिमानःसचंतयत्रपूर्वेसाध्याःस
न्तिदेवाः॥१६॥इतिषोडशर्चंपुरुषसूक्तम्॥॥
ॐयज्जाग्रतोदूरमुदैतिदैवंतदुसुप्तस्यत
थैवैति।दूरंगमंज्योतिषांज्योतिरेकंतन्मेम
नःशिवसंकल्पमस्तु॥१॥येनकर्माण्यपसो
मनीषिणोयज्ञेकृण्वंतिविदथेषुधीराः।

सं०
उ०
२०

यदपूर्वंयक्षमंतःप्रजानांतन्मेमनःशिवसं
कल्पमस्तु ।२। यत्प्रज्ञानमुतचेतोधृतिश्चय
ज्ज्योतिरंतरमृतंप्रजासु। यस्मान्नऋतेकिं
चनकर्मक्रियते। तन्मेमनःशिवसंकल्प
मस्तु ।३। येनेदंभूतंभवनंभविष्यत्परिगृ
हीतममृतेनसर्वं। येनयज्ञस्तायतेसप्त

होतातन्मेमनः शिवसंकल्पमस्तु ।४। यस्मि
न्नृचः सामयजूंषियस्मिन्प्रतिष्ठितारथना
भाविवाराः । यस्मिंश्चित्तंसर्वमुतप्रजानांत
न्मेमनः शिवसंकल्पमस्तु ।५। सुषारथि
रश्वानिवयन्मनुष्यान्नेनीयतेभीशुभिः
र्वाजिनइव हृत्प्रतिष्ठंयदजिरंजविष्ठंत

अथयएषएतस्मिन्मण्डलेपुरुषोयः [illegible] हिरण्मयःपुरुषो
घयएषएतस्मिन्मण्डलेपुरुषोयमेवसोयंपुरुषोदक्षिणेक्षन्नेवपुरुषः

सं०
उ०
३१

मेमनःशिवसंकल्पमस्तु । ॐ । यउदगान्म
स्ताऽमहतोर्णवाद्विभ्राजमानःसरिरस्य
मध्येसमामृषभोलोहिताक्षःसूर्योविप
श्चिन्मनसापुनातु । यद्ब्रह्मावादिक्षमनन्मा
माहिंसीत्सूर्यायविभ्राजायवैनमोनमः ॥
इतिमध्याह्नउपस्थानं । ततोगायत्रीजपः

श्रुक्तियंरुद्रस्य १

ॐ अनाभौ। उहृदये। मशिरसि। भूः पादयोः
भुवः हृदि। स्वः शिरसि। भूः पादयोः। भुवः
जान्वोः। स्वः कटिदेशे। महः नाभौ। जनः हृदये।
तपः कंठे। सत्यं ललाटे। ॐ भूः हृदयाय
नमः। ॐ भुवः शिरसे स्वाहा। ॐ स्वः शिखायै
वौषट्। ॐ महः कवचाय हुं। ॐ जनः नेत्राभ्या

सं०
उ०
२२

वौषट् । ॐ तपः सत्यं अस्त्राय फट् । ॐ भूः अंगु
ष्ठाभ्यां नमः । ॐ भुवः तर्जनीभ्यां नमः । ॐ स्वः
मध्यमाभ्यां नमः । ॐ महः अनामिकाभ्यां न
मः । ॐ जनः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । तपः सत्यं
करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः । इति करन्यासः
अथ गायत्रीन्यासः । ॐ तत्पादयोः । सवि

नुजान्वोः । वरेण्यंकटिं । भर्गोनाभौ । देवस्यहृ
दये । धीमहिकंठे । धियोनासिकायां । योनेत्र
योः । नःललाटे । प्रचोदयानाशिरसि । ॐतत्स
वितुर्हृदयायनमः । वरेण्यंशिरसेस्वाहा । भर्गो
देवस्यशिखायैवौषट् । धीमहिकवचायहुं ।
धियोयोनः नेत्राभ्यांवौषट् । प्रचोदयारस्त्रा

सं०
३०
२३

यपदः। ॐतत्सवितुरंगुष्ठाभ्यांनमः। वरेण्यंत
र्जनीभ्यांनमः। भर्गोदेवस्यमध्यमाभ्यांनमः
धीमहि। अनामिकाभ्यांनमः। धियोयोनःक
निष्ठिकाभ्यांनमः॥ प्रचोदयात्करतलकर
पृष्ठाभ्यांनमः॥ ॐआपःस्तनयोः। ज्योतिर्नेत्र
योः॥ रसोमुखे। अमृतंललाटे। ब्रह्मभूर्भुवः

ल्लोकेश्विरसि॥ ओंतंतत्समायनमः। ओंमंसंपुरा
यनमः। विविततायनमः। नुविकीर्णायन
मः। वंह्निमुखायनमः। रविमुखायनमः। शि
वत्र्मुखायनमः॥ अंपंचमुखायनमः॥ भष
णमुखायनमः॥ गौंअघोरमुखायनमः। दिव्या
पंकजलयेनमः॥ वषाकटायनमः॥ स्वयम

सं०
उ०
२८

पाद्मायनमः। धीयंघिनायनमः। मसंमुखो
न्मुखायनमः। हिविलंबायनमः। धिमुष्टि
कायनमः। योमीनायनमः। योकूर्मायन
मः। नः वराहायनमः। प्रसिंहक्रांतायनमः
चोमहाक्रांतायनमः। दरघुद्वरायनमः। या
त्वाह्लवायनमः।।। ॐ मुक्ताविद्रुमहेमनी

लधवलछायैर्मुखैस्त्रीक्षणैर्युक्तामिंदुनि
बद्धरत्नमुकुटांतत्वात्मवर्णात्मिकां। गाय
त्रींवरदाभयांकुशाकशांशुभ्रंकपालंगुणं।
शंखंचक्रमथारविंदयुगलंहस्तैर्वहंतींभ
जे॥ ॥ आगच्छवरदेदेवित्र्यक्षरेब्रह्मवादि
नि। गायत्रिछंदसांमातरिदंब्रह्मजुषस्व

मे। अनेनमंत्रेणगायत्रीमभिमुखीकृत्वा
क्षमालांकुंकुमचंदनपुष्पाक्षतादिरभ्य
र्चयेत्। तत्रजपमंत्रः। ॐकारं सर्वमुच्चार्य
व्याहृतीस्तदनंतरं। गायत्रीप्रणवस्थांते।
जपएवमुदाहृतः। ॐभूर्भुवःस्वः। ॐतत्स
वितुर्वरेण्यंभर्गोदेवस्यधीमहिधियोयो

नःप्रचोदयात्।३। इतिजपमंत्रः। मनःसं
हरणंशौचंमौनंमंत्रार्थचिंतनं। अव्यग्रत्व
मनिर्वेदःजपसंपत्तिहेतवः॥ एवमेवसावि
त्रीरूपाहुतयः। घृतकृत्वः। सहस्रकृत्वोपरि
मितकृत्वोवावर्तयेत्॥ दशभिर्जन्मजनितं
शतेनचपुराकृतं। त्रियुगंतुसहस्रेणगाय

वीहंनिकिल्बिषं।देवागातुविदोगातुंवि।
त्वागातुमितमनसस्पत।इमंदेवयज्ञंवा
चेस्वा:॥वातेधा:।ॐनमोब्रह्मणे।नमोस्त्व
ग्नये।नम:पृथिव्यै।नमओषधीभ्य:।नमो
वाचे।नमोवाचस्पतये।नमोविष्णवेबृह
तेकरोमीत्येतासामेवदेवतानां।सार्ष्टिं

तां । सायुज्यं सलोकतामाप्नोति । य एवं वि
द्वान्स्वाध्यायमधीते । ततः गायत्रीं विसर्जे
येत् । महेश्वरवचोत्पन्ने विष्णुहृदयसंभवे ।
ब्रह्मणा समनुज्ञाते गच्छ देवि नमोस्तुते ॥
ॐ नमः प्राच्यै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रति
वसंत्येताभ्यश्च नमो । नमोवांतरायै दिशे

नमः प्रतीच्यै दिशे। नमोवांतरायै दिशे। नमउ
दीच्यै दिशे। नमोवांतरायै दिशे। नमऊर्ध्वायै
दिशे। नमोधरायै दिशे। यस्यां देवता एतस्यां
प्रतिवसंत्येताभ्यश्च नमो॥।।॥ ततः तर्पणं
ॐ ब्रह्मातृप्यतां। विष्णुस्तृप्यतां। रुद्रस्तृप्य
तां। देवास्तृप्यंतां। वेदास्तृप्यंतां। ऋषयः।

तपोधनः। आचार्याः। देवानुगाः। नागाः। सागराः
पर्वतः। सरितः। मनुष्याः। यक्षाः। रक्षांसि। अ
सुराः। क्रूराः। सर्पाः। जंबुकः। खगा। विद्याधरा
जलाधाराः। मृत्युः। अंतकः। वैवस्वतः। कालः
सर्वप्राणहरः। औडंबरः। नीलः। दध्नाः। पर
मेष्ठि। वृकोदरः। भीमः। विद्रः। विद्रुमः। म

से०
३०
२८

मरीचिः। अत्रिः। अंगिराः। पुलहः। पुलस्त्यः। कंठो
पवीती। सनकस्तर्प्यतां। २। सनंदनः। २। सना
तनः। २। सनत्कुमारः। क्रतुः। प्रचेताः। भृगुः। व
सिष्ठः। नारदः। ततः प्राचीनावीती। ओं कव्य
वाडनलः स्वधा नमस्तर्प्यतां। ३। सोमः स्वधा
नमस्तर्प्यतां। ३। यमः। ३। सुकालिनः। ३। आज्य

याः। वसवः। रुद्राः। आदित्याः। कुंवस्यवि
हुप। पितरः। यमस्यविहुवेंगिरसः पितरः
ॐ आयांतुनः पितरः सोम्यासोग्निष्वाताः
पथिभिः पित्रे। पिता अमुकामुकगोत्रः स्व
धानमः तृप्यतां। ३। इत्येवमंजलित्रयं पि
तृभ्योतर्पयेत। ऊर्जंवहंती। पितामहः पितृ

सं० उ० २५

भ्यः स्वधायिभ्यः स्वधानमः। पितामँहेभ्यः स्व
धायिभ्य स्वधानमः। प्रपितामहीभ्यः स्वधा
यिभ्यः स्वधानमः। येचेह पितरो येचनेह।
यांश्च विद्मयाँ उचनप्रविद्म त्वंवेत्थयतिते
जातवेदः स्वधाभिर्यज्ञं स्वकृतं मधुवात
ऋतायतेमधुक्षरंतिसिंधवः। माध्वीर्नः सं

संतोषधीः मधुनक्तमतो षसा । मधुमत्पा
र्थिवंरजः मधु द्यौरस्तुनः पिता । मधुमानो
वनस्पतिः । मधुमानस्तु सूर्यः । माध्वीर्गावो
भवंतुनः ॥ यमायधर्मराजायमृत्यवेचांत
कायच । वैवस्वतायकालायसर्वभूतक्ष
यायच । औडंबरायनीलायदध्नायपरमेष्ठि

ने॥ वृकोदराय भीमाय चित्रगुप्ताय वै नमः
पाशहस्तकृतांताय प्रेताधिपतये नमः॥
सव्येन॥ नमो देवेभ्यः कंठोपवीती स्वाहा
ऋषिभ्यः॥ अपसव्येन स्वधा पितृभ्यः॥ आ
ब्रह्मांडस्तंबपर्यंतं सचराचरं जगत्तृप्य
तु तृप्यतु तृप्यतु॥ अस्मत्कुले न ये जाता